



Réf. : M0322-F/P - Année de fabrication : 2024

Pour qui ? Adolescent : 9/10 Adulte : 9/10 Senior : 6/10

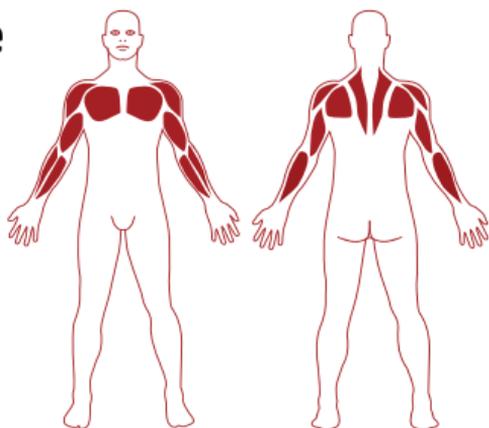
Pourquoi ? Renforce les muscles des membres supérieurs (notamment des triceps), des pectoraux et des épaules. Améliore la flexibilité des épaules, des articulations des coudes de l'abdomen, du bassin et des articulations des doigts.

Niveaux de difficulté

Traction Bras : Élevé

Pousseur : Élevé

Vidéos coach Fitpark



Minimum requis :

Taille : 1m40 / Âge : 14 ans

Comment ? **Côté Pousseur :** S'asseoir sur le siège puis étirer les bras au maximum en poussant les poignées devant soi. **Côté Traction Bras :** Faire des tractions avec les bras en tenant les poignées. Revenir à la position initiale en douceur pour les deux exercices.

Conseils d'utilisation selon votre niveau :

Côté Pousseur :

Niv. 1 Débutant	Pieds au sol 4 séries de 8 1 mn de repos
Niv. 2 Sportif	Levez les pieds 4 séries de 10 1 mn de repos
Niv. 3 Confirmé	Jambes tendues 4 séries de 12 1 mn de repos



Côté Traction Bras :

Niv. 1 Débutant	4 à 6 Tractions Pointe des pieds en appui au sol
Niv. 2 Sportif	4 à 6 Tractions Pointe des pieds entre chaque impulsion
Niv. 3 Confirmé	5 à 10 Tractions Sans appui au sol



Précautions : Toute activité physique peut induire un risque de santé. Sachez réguler vos efforts et récupérer entre chaque exercice. En cas de fatigue, il est recommandé de limiter ses efforts sur certains appareils ou de les éviter.

Conforme aux exigences de sécurité : EN 16630:2015

Fabriqué en France par : FitPark® - Z.I du Carréou - 83480 PUGET SUR ARGENS

www.fitpark.fr